

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar keterampilan dasar bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Karanggede Boyolali Tahun 2011 dalam melakukan servis kebanyakan masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 13 siswa atau 38,2%, kemampuan melakukan umpan kebanyakan masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 13 siswa atau 38,2%, dan kemampuan melakukan *smash* kebanyakan masuk dalam kategori baik, yaitu sebanyak 11 siswa atau 32%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Kesimpulan-kesimpulan yang ditarik sebagai hasil penelitian ini tentunya dapat diidentifikasi bahwa keterampilan dasar bermain bolavoli merupakan unsur pokok yang terdapat dalam permainan bolavoli terlepas dari kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa implikasi dari hasil penelitian ini, antara lain:

1. Dalam pembelajaran berlangsung, siswa harus memiliki minat ataupun semangat yang tinggi dalam melakukan dan mengikuti pembelajaran secara sungguh-sungguh bukan hanya karena temannya banyak.
2. Timbulnya kesadaran guru dalam memperbaiki kualitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, tidak hanya menguasai materi saja melainkan juga harus memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya, karena keberhasilan pembelajaran tergantung pada keberhasilan guru dalam mengelola proses pembelajaran.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun penelitian ini berhasil mengungkapkan tingkat kemampuan dasar bermain bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanggede Tahun 2011, bukan berarti dalam penelitian ini tanpa ada kelemahan. Kelemahan yang mungkin dapat dikemukakan disini adalah peneliti tidak dapat mengecek dan mengontrol terlebih dahulu kondisi fisik para siswa peserta ekstrakurikuler sebelum mengadakan tes, dan juga peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa peserta ekstrakurikuler yang mengikuti tes, sebelumnya telah melakukan aktivitas fisik atau tidak melakukan, hal ini diduga bisa berpengaruh dalam pengambilan data.

D. Saran

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hendaknya dapat mengintensifkan latihan kemampuan dasar bermain bola voli, terutama dalam kemampuan servis, umpan, dan smash khususnya bagi yang mempunyai kemampuan rendah. Selain itu hendaknya dapat memotivasi siswa untuk melatihnya kembali di rumah, bersama teman atau sendiri dengan menggunakan dinding papan atau tembok untuk memantulkan bola.

2. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya dapat membantu mengklasifikasi siswa berdasarkan tingkat kemampuan dasar bermain bolavoli, sehingga program latihan dapat dirancang secara lebih baik sesuai tingkat kemampuan siswa.

3. Bagi Siswa

Hendaknya dapat berlatih lebih banyak di luar jam sekolah, berbagai teknik kemampuan bermain bola voli yang diberikan guru di sekolah. Hal ini diharapkan akan dapat membantu meningkatkan kemampuan dasar bermain bola voli. Latihan ini bisa dilakukan sendiri maupun dengan teman, tetapi akan lebih baik dilakukan dengan teman karena dapat meningkatkan kemampuan dengan lebih baik dan saling mengevaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifuddin. (1992). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Amung, M & Saputra, M.Y. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Amung Ma'Mun & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Arma Abdullah. (1985). *Penguasaan Keterampilan Gerak*. Jakarta : Depdikbud.
- Barbera L. Viera & Bonnie Jill Ferguson. (2000). *Bolavoli Untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Brahma. (2008). Teknik Dasar Bolavoli. www.blogspot.com.
- Dhydiet Setya Budhy. (2009). "Pembelajaran Remedial Teknik Dasar Servis Atas Bola Voli Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Laboratorium Malang". *Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang* (Tidak dipublikasikan).
- Durrwachter, G. (1982). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*, Jakarta : PT. Gramedia.
- Hari Amirullah, R. (2003). Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- <http://www.google.co.id/search?q=bolavoli>
- Marta Dinata. (2004). *Belajar Bola Voli*. Jakarta : Pada Penerbit Cerdas Jaya.
- M.M. Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Universitas Terbuka.
- PP. PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Sugiono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H.P. (1994). *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta.

- Salis Kurniawan. (2006). "Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Pontianak". *Skripsi Program Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Airlangga Surabaya* (Tidak Dipublikasikan).
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Edisi Revisi ke V, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Toto Subroto, dkk. (2008). *Permainan Besar (Bola Voli & Sepak Bola)*, Edisi 1, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: FIK UNY.